Vaje za krepitev hrbtnih mišic

Vaja 1: **Mačka**; 8 ponovitev vsak položaj

 

Vaja 2: V položaju **mizica** dvigujemo izmenično nasprotno roko in nogo; 10 ponovitev na vsako stran.

* hrbtenica je ravna
* ledvenega dela ne krivimo
* vrat v podaljšku hrbtenice (gledamo dol)

 

Vaja 3: Pogled za roko v položaju **plank**: 10 ponovitev na vsako stran

* hrbtenica in ledveni del sta poravnana (ne krivimo)
* rotacijo izvedemo, da poravnamo roko in trup

 

Vaja 4: V ležečem položaju dvigujemo izmenično nasprotno roko in nogo; 15 ponovitev na vsako stran

* telo je v stiku s podlago
* vrat v podaljšku hrbtenice (gledamo dol)
* dvig nasprotne roke in noge istočasno

 

Vaja 5: Priteg rok na tleh; 15 ponovitev

* hrbtenica je ravna
* vrat je v podaljšku hrbtenice (gledamo dol)
* komolce pokrčimo in s tem aktiviramo stisk lopatic
* roke stegnemo pred seboj in jih ne položimo na tla

 

 Vaje je zaželjeno delati vsaj 4 krat tedensko.

 Lahko jih delamo tudi v seriji: 6 vaj, 3x ponovimo.

VIR: <https://legionargym.si/blog-vaje-za-krepitev-hrbtnih-misic/> - Carmen Kralj